إسعافات أولية للأطفال في موسم السفر



متعة العطلات، لا سيما خارج البلاد برفقة الأولاد قد تواجهها مشكلات صحّية في بعض الأحيان لذا ينصح بالاحتفاظ بحقيبة صغيرة "للإسعافات الأولية"، خلال السفر ، تحسباً للآلام والإصابات التي قد يعاني منها بعض الأطفال أثناء الرحلة.

الحالات الصحّية الخمس:

الأكثر شيوعاً عند الأطفال في السفر لرحلات طويلة:

الأعراض والعلاج

الحالة الأولى: دوار السفر

أعراضه: الصداع، الدوار، الغثيان، القئ، والشعور بالنعاس.

العلاج: إن كان السفر بالسيارة، يمكن التوقف في مكان للراحة، ليتمكن الطفل من تنشق الهواء النقي، أما إن كنتم في الطائرة، فالجلوس قرب جناحي الطائرة، هو المكان الأنسب. أما أثناء السفر بحراً، فينصح بتمضية الوقت على ظهر المركب، وتأمل الأفق.

الوقاية: ينصح العلماء بشرب شاي النعناع والزنجبيل قبل السفر البري بالسيارات أو الحلافلات، وذلك لتخفيف الصداع والدوخة والدوار والغثيان المصاحب للرحلات الطويلة.

أما بالنسبة للأطعمة، يقدّم للطفل طعام خفيف كرقائق البسكويت، والكثير من السوائل، للوقاية من الجفاف، وإن كان دوار السفر ملازماً للأطفال، فلابد من استشارة للحصول على علاج.

الحالة الثانية: ألم الأذنين

أعراضة: ألم الأذنين وانسدادهما وتهيجهما (الطفل الصغير يبكي ويشد أذنيه).

العلاج: إعطاء زجاجة الرضاعة للطفل أثناء الإقلاع والهبوط، أما بالنسبة للأطفال الأكبر سناً فبإمكانهم مضغ اللبان (العلكة)، أو الضغط على فتحتي الأنف، وجعله يبتلع ريقه أو ينفخ فمه.

الوقاية: قد يصف لك طبيب الأطفال مزيلاً للاحتقان يتناوله الطفل قبل السفر.

الحالة الثالة: الإسهال

أعراضه: التردد إلى الحمام، حيث يكون البراز ليناً ورخواً وقد يكون سائلاً.

العلاج: يُعطى الطفل محلولاً يعوّض عن الشوارد للحماية من الجفاف وينبغي الاتصال بالطبيب، إذا استمرت حالة الإسهال ما يزيد على ثلاثة أيام، وخصوصاً إذا ما ترافق مع قئ وظهور دم في البراز.

الوقاية: التأكد من الطعام مطهو ومحفوظ بطريقة صحّية وآمنة، غسل اليدين باستمرار، شرب المياه المعلبة أو المغلية مدة 20 دقيقة- تركها تبرد قبل شربها.

الحالة الرابعة: التعرض لأشعة الشمس

أعراضه: كدمات حمراء تترافق مع حكة، على العنق، والرأس، والصدر، تحت الإبطين وعلى الكتفين.

العلاج: وضعه في الظل، ونزع ثيابه لإبقائه بارداً. جعله يستحم في مياه فاترة، وليتناول دقيق الشوفان للتخفيف من التهيج.

الوقاية: ينبغي إبقاء جلده بارداً وجافًا، وينصح بارتداء ثياب قطنية فضفاضة. والتأكد من شربه للماء بكثرة، والبقاء داخل المنزل أثناء الحر.

الحالة الخامسة: حروق الشمس

أعراضه: حساسية واحمرار وانتفاخ في الجلد.

العلاج: وضع كمادات من الماء البارد، على المنطقة المصابة، مدة 10 إلى 15 دقيقة.

واستعمال مرهم مناسب للتخفيف من الألم، ولوسيون من زيت الصبار لترطيب الجلد.

الوقاية: إن كنتم تقصدون الشاطئ، لا بدّ من استعمال واقٍ من أشعة الشمس بدرجة 15% قبل نصف ساعة من الانطلاق، وتكرار العملية كلّ 90 دقيقة، الجلوس أثناء التواجد على الشاطئ في الظل كلّ فترة، وعلى الطفل اعتمار قبعة، ووضع نظارة شمسية.

الكاتب: د. جمال ماضي

المصدر: كتاب دليل الآباء والأمهات في تربية الأبناء